



**WISSEN
kompakt**

Säuglingsmilchnahrung im ersten Lebensjahr



Muttermilch ist die beste Nahrung für einen Säugling. Nach Möglichkeit wird eine ausschließliche Stilldauer von 4–6 Monaten empfohlen.¹ Auch mit Einführung der Beikost und darüber hinaus kann so lange wie gewünscht gestillt werden.

Säuglingsnahrungen:

Zusammensetzung wird durch die EU-Verordnung 2016/127 geregelt.



Anfangsnahrung: zur alleinigen Ernährung von Geburt an

Folgenahrung: begleitend zur Beikost nach dem 6. Monat – **nicht** zur alleinigen Ernährung geeignet. An erhöhten Nährstoffbedarf angepasst, speziell bei Eisen und Calcium.

Unterschiede Muttermilch/Säuglingsnahrungen/ Kuhmilch

	Muttermilch (MM)	Anfangsnahrung		Folgenahrung		Kuhmilch
		Pre	1	2	3	
Energiegehalt (kcal/100 ml)	65–70 (reife MM)	60–70		60–70		66
Aufteilung Protein (Casein, Molke)	ca. 40:60	ca. 40:60		ca. 60:40	ca. 70:30	ca. 80:20
Kohlenhydrate (KH)	Lactose	Lactose	Lactose und ggf. max. 2 g/100 ml Stärke oder andere KH	Lactose und ggf. Stärke oder andere KH		Lactose
Trinkmenge	nach Bedarf	nach Bedarf		ca. 5 Mahlzeiten am Tag. Neu eingeführte Beikostmahlzeit ersetzt je eine Flaschenmahlzeit		ca. 300 ml/Tag. 200 ml zur Zubereitung eines Milchbreies sind akzeptiert – nicht als Getränk.

Funktionelle Inhaltsstoffe in Säuglingsnahrungen (SN):

(Beispiele in den Tabellen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Inhaltsstoff	Beispiel	Nutzen	Einsatz in SN sinnvoll?
LCP (langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren)	Arachidonsäure (ARA), Docosahexaensäure (DHA)	unterstützt kognitive Entwicklung und Sehfunktion	DHA gesetzlich in Anfangs- und Folgenahrungen vorgeschrieben; Experten empfehlen zusätzlich ARA in Anfangsnahrungen ²
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	Alpha-Linolensäure, Linolsäure	essenzielle Fettsäuren, Vorstufen der LCP	gesetzlich in Anfangs- und Folgenahrungen vorgeschrieben
Probiotika*	Laktobazillen (z. B. <i>L. fermentum</i>), Bifiduskeime	Aufbau positiver Darmmikrobiota (Unterstützung des Immunsystems)	Ja, da auch MM probiotische Bakterien enthält
Präbiotika*	Galactooligosaccharide (GOS), Fructooligosaccharide (FOS), Humane Milch-oligosaccharide (HMO)	Förderung positiver Darmmikrobiota, positiver Einfluss auf Stuhlkonsistenz	Ja, da auch in MM enthalten Herkunft beachten: GOS aus Lactose gewonnen, FOS stammen aus pflanzlichen Quellen, HMO synthetisch erzeugt

*Sicherheit und Nutzen der eingesetzten Substanzen sollen durch Studien belegt sein.³

Was ist sonst noch wichtig?

- Eine hohe Proteinzufuhr im Säuglingsalter erhöht das Risiko für Übergewicht im späteren Leben. Der Proteingehalt von Anfangsnahrungen sollte < 2g/100 kcal liegen.
- Geeignetes Wasser: abgekochtes Trink- bzw. Leitungswasser, spezielles Babywasser oder Mineralwasser mit entsprechendem Hinweis.
Achtung! Trinkwasser ungeeignet bei: Blei- und neu verlegten Kupferrohren, ungeprüften Einzelbrunnen, Wasserfiltern oder Warmwasserboilern, hohen Uran-, Nitrat-, Blei- oder Kupfergehalten des Trinkwassers.
- Zubereitung nach Anleitung: Genau mit dem beigelegten Messlöffel dosieren, immer frisch vor der Mahlzeit zubereiten, Reste verwerfen.

Hier finden Sie die Literatur



Wichtiger Hinweis:

Stillen ist die beste Ernährung für einen Säugling. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von medizinischem Fachpersonal verwendet werden.

hipp-fachkreise.de
hipp-fachkreise.at
hipp-fachkreise.ch



HiPP Säuglingsnahrungen
Natur und Forschung
Hand in Hand

